

NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI DZIKIR TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA IBU PERIMENOPAUSE
DI POSYANDU LANSIA DUSUN BORA DESA
KOPANG REMBIGA**



**LAELA TURRAHMI
113421084**

**PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN BIDAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) HAMZAR
LOMBOK TIMUR
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

NASKAH PUBLIKASI

Skripsi atas nama Laela Turrahmi NIM 113421084 dengan judul **Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Perimenopause Lansia Dusun Bore Desa Kopang Rembiga.**

Telah memenuhi syarat dan disetujui

Pembimbing I

Tanggal



12/01/23

(Ns. Anatun Aupia, MSN)
NIDN. 0818069001

Pembimbing II

Tanggal



12/01/23

(Nurannisa Fitria A S.Tr.Keb, M.K.M)
NIDN. 0830049202

Mengetahui
Program Studi S1 Pendidikan Bidan
Ketua,



Eka Faizaturrahmi, S. ST., M.Kes
NIDN.0808108904

PENGARUH TERAPI RELAKSASI DZIKIR TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU PERIMENOPAUSE DI POSYANDU LANSIA DUSUN BORA DESA KOPANG REMBIGA

Laela Turrahmi¹,Anatun Aupia²,Nurannisa Fitria Aprianti³

¹Mahasiswa Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

²Dosen, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

³Dosen, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

Abstrak

Latar belakang: Menopause merupakan akhir dari tahap proses biologis yang dialami oleh wanita. Salah satu tahap pada menopause adalah perimenopause yang umumnya terjadi pada usia antara 45 sampai 55 tahun. Penurunan hormone estrogen menyebabkan munculnya gejala saat menopause. Tahap ini sangat kompleks bagi ibu perimenopause karena adanya perubahan fisik yang mempengaruhi penampilan, fungsi tubuh, dan psikologis seseorang. Salah satu solusi untuk mengurangi tingkat kecemasan dengan menggunakan metode terapi relaksasi dzikir.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada ibu perimenopause.

Metode: Metode yang digunakan dalam penelitian ini *Pre-experimental design* dengan *one group pretest-posttest*, Teknik *sampling* yang digunakan adalah teknik *Total sampling* dengan 34 responden. Instrumen yang digunakan untuk menilai kecemasan adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Data hasil penelitian dianalisis dengan uji statistik yaitu uji *Paired T Test*.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan setelah diberikan terapi relaksasi dzikir selama 7 hari setiap selesai solat 5 waktu adalah tingkat terjadi penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi dzikir yaitu tingkat kecemasan berat dari 12 orang menjadi 1 orang, tingkat kecemasan sedang dari 12 orang menjadi 8 orang dan 25 orang mengalami kecemasan ringan (73,5%) dan hasil uji statistik menunjukan nilai Sig (2-tailed) = 0,000.

Simpulan: Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan pada ibu perimenopause.

Kata Kunci : Perimenopause, kecemasan, terapi relaksasi dzikir

THE EFFECT OF DZIKIR RELAXATION THERAPY ON THE ANXIETY LEVEL OF PERIMENOPAUSAL MOTHERS IN THE ELDERLY POSYANDU IN BORA HAMLET KOPANG REMBIGA VILLAGE

Laela Turrahmi¹, Anatun Aupia², Nurannisa Fitria Aprianti³

¹ Midwifery Student, Hamzar Health Science Collage

² Lecturers, Hamzar Health Science Collage

³ Lecturers, Hamzar Health Science Collage

Abstract

Background : Menopause is the final stage of the biological processes experienced by women . One the stage in menopause is generally perimenopause happens with age between 45 to 55 years. Decline hormone estrogen cause appearance symptom moment menopause. Stage it's very complex for perimenopausal mothers because exists change physical affect appearance, function body and psychology someone. Solution for reduce level worry with use method therapy relaxation dzikir.

The Aim : This study aims to determine the effect of dzikir relaxation therapy on anxiety levels in perimenopausal mothers.

Methods : The method used in this study was pre-experimental with a one group pretest-posttest design. The sampling technique used was total sampling technique with 34 respondents. The instrument used to assess anxiety was Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The research result were analyzed by statistical tests, namely the paired t-Test.

Results : The results of this study indicate that after being given dzikir relaxation therapy for 7 days after each 5 time prayer is there was a decrease in the level of anxiety before and after being given dhikr relaxation therapy, namely the level of severe anxiety from 12 people to 1 person, the moderate anxiety level from 12 people to 8 people and 25 people experienced mild anxiety (73.5%) and the statistical test results showed a Sig value. (2-tailed) = 0.000.

In conclusion : There is significant influence to level anxiety in perimenopausal mothers.

Keywords : perimenopausal, anxiety, therapy relaxation dzikir

PENDAHULUAN

Menopause merupakan akhir dari tahap proses biologis yang dialami oleh wanita (Sukarni, 2013). Menopause umumnya terjadi pada usia antara 48 sampai 55 tahun, tetapi menopause bisa terjadi sebelum Wanita berusia 48 tahun dan setelah 55 tahun (Guyton, 2012).

Studi Ikatan Dokter Indonesia bekerjasama dengan Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia menyebutkan bahwa 34% wanita Indonesia mengalami gejala kecemasan dalam menghadapi menopause (Farida Kartini, 2020).

Penduduk wanita di Kabupten Lombok Tengah tahun 2020 sebanyak 520.504 jiwa (BPS, 2020). Terdapat 69,49% wanita pada usia menopause di Kabupaten Lombok Tengah melaporkan mengalami keluhan kesehatan fisik maupun kejiwaan salah satunya adalah mengalami kecemasan.(Susenas, 2019).

Data puskesmas Kopang tahun 2022, terdapat 300 Ibu yang berusia 45 – 50 tahun termasuk dalam kategori Ibu perimenopause. Data tersebut tersebar di Desa Kopang Rembiga yang memiliki 20 Posyandu yaitu Posyandu Bajur, Ngorok, Puyung, Gubuk, Kp 1, Barat Masjid, Pengkores, Kayun, Mentinggo, Gubuk Alang, Bebak, Renggung, Lendang Lok, Bora, Jontak, Bhineka, Pendagi, Lingkung, Gunung Malang, dan BTN. Data ibu perimenopause terbanyak terdapat di Posyandu Bora sebanyak 34 orang sehingga peneliti akan melakukan penelitian di Posyandu dusun Bora.

Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak bisa dijelaskan dan tidak didukung oleh situasi. Ketika rasa cemas muncul, individu akan merasa tidak nyaman atau takut dan sampai memiliki firasat akan ditimpa malapetaka karna emosi yang tidak stabil. Tidak ada obyek yang dapat diidentifikasi sebagai stimulus ansietas (Videbeck, 2018).

Behaviorisme menganalisis perilaku manusia yang di kenal teori belajarnya dan memahami pengendalian perilaku bahwa pemahaman dzikir yang merupakan suatu usaha seseorang melakukan hubungan dan perubahan pada dirinya yakni hubungan

kepada Tuhan dan hubungan antar sesama manusia yang merupakan suatu kesatuan yang saling menyempurnakan kehidupan manusia dengan menunjukkan adanya perubahan perilaku (Daimul Ikhsan, 2017).

Dapat disimpulkan bahwa dzikir sebagai terapi adalah pondasi dari setiap bentuk terapi sufistik yang bertujuan membimbing pasien untuk Kembali kepada Allah SWT dan senantiasa mengingatNya (Endah Wulandari dan Fuad Nashori, 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Farhatun Hayati (2017), menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan terhadap wanita menopause setelah pemberian terapi music klasik. Terapi sholat dan dzikir dapat memberikan kondisi psikis yang baik pada dalam bentuk ketenangan pada ibu hamil saat proses persalinan, hasil penelitian ini adalah menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi sholat dan dzikir (Kelly, 2012).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Posyandu Lansia Desa Kopang Rembiga terhadap 8 orang wanita dalam usia perimenopause yaitu 3 orang Wanita berusia 49 tahun dan 5 orang berusia 50 tahun dengan menggunakan lembar observasi HARS, terdapat 7 orang Wanita yang mengalami perasaan mudah tersinggung, lesu, susah tidur, sulit konsentrasi, berkurangnya minat melakukan sesuatu, mudah Lelah, mudah berkeringat, dan merasa gelisah. Dari 8 wanita terdapat 1 orang Wanita yang tidak mengalami hal tersebut, dengan kata lain 88% Wanita di Posyandu Lansia Desa Kopang Rembiga yang mengikuti wawancara mengalami kecemasan dalam menghadapi menopause.

Salah satu solusi untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh wanita menopause adalah dengan menggunakan metode terapi relaksasi dzikir yang akan menimbulkan ketenangan pada individu sehingga dapat mengurangi kecemasan yang dialaminya.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian experiment. Desain penelitian ini menggunakan *pre-experimental* dengan *one group pretest-posttest*. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu perimenopause yang ada di Posyandu Lansia Dusun Bora Desa Kopang Rembiga . Analisa data yang digunakan adalah uji *paired sample t-Test*

HASIL

Desa Kopang Rembiga Kecamatan Kopang Kabupaten Lombok Tengah NTB terdiri dari 17 dusun yang terbagi menjadi 20 posyandu, dimana semua posyandu telah menjadi posyandu ke.uarga yang bisa di akses oleh remaja, Ibu hamil, Bayi Balita, dan juga Lansia termasuk didalamnya adalah wanita perimenopause. Dari 20 posyandu terdapat posyandu yang memiliki Ibu perimenopause terbanyak yaitu posyandu Bora.

1. Karakteristik Responden

a. Data Karakteristik Responden Menurut Usia

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik menurut usia.

N o.	Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	45 - 47 tahun	13	38,2
2	48 - 50 tahun	21	61,8
Jumlah		34	100

Hasil analisis pada tabel 4.1 di atas diperoleh 21 responden (61,8%) berada pada usia 48-50 tahun dan 13 responden (38,2%) berada pada rentang usia 45-47 tahun. Sehingga dapat disimpulkan bahwa karakteristik usia responden dalam penelitian ini sebagian besar berada pada rentang usia 48-50 tahun.

b. Data Karakteristik Responden Menurut Pendidikan

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik menurut pendidikan

N o.	Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Tidak Tamat SD	23	67,6
2.	SD	7	20,6
3.	SMP	4	11,8
Jumlah		34	100

Karakteristik responden berdasarkan tingkat Pendidikan adalah 23 responden (67,6%) tidak tamat SD, 7 responden (20,6%) tamat SD dan 4 responden (11,8%) tamat SMP. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki karakter tingkat pendidikan yang rendah.

c. Tingkat kecemasan ibu perimenopause sebelum diberikan terapi relaksasi dzikir

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kecemasan sebelum melakukan terapi relaksasi dzikir

No.	Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Tidak Ada Kecemasan	0	0,0
2	Kecemasan Ringan	10	29,4
3	Kecemasan Sedang	12	35,3
4	Kecemasan Berat	12	35,3
Jumlah		34	100

Hasil analisis pada tabel 4.3 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu sebelum diberikan terapi relaksasi dzikir adalah pada seluruh responden memiliki rasa kecemasan dalam menghadapi masa menopause, sebagian besar responden memiliki kecemasan sedang dan berat

masing-masing sebanyak 12 orang (35,5).

d. Tingkat kecemasan ibu perimenopause setelah diberikan terapi relaksasi dzikir

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kecemasan setelah melakukan terapi relaksasi dzikir

No.	Kecemasaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Tidak Ada Kecemasaan	0	0,0
2	Kecemasaan Ringan	25	73,5
3	Kecemasaan Sedang	8	23,5
4	Kecemasaan Berat	1	2,9
	Jumlah	34	100

Hasil analisis pada tabel 4.4 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu perimenopause setelah diberikan terapi relaksasi dzikir adalah sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat kecemasan berat dari 12 orang menjadi 1 orang, tingkat kecemasan sedang dari 12 orang menjadi 8 orang, dan 25 orang mengalami kecemasan ringan.

e. Uji Normalitas Data

Tabel 4.5 Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Variabel	N	Uji Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.
Pre Test	34	0,954	34	0,159
Post Test	34	0,954	34	0,163

Tabel 4.5 merupakan hasil uji normalitas data *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa nilai Signifikansi pada variable *pre-test* sebesar 0,159 dan variable *post-test* sebesar 0,163 dimana nilai sig. > 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data *Pre-Test* dan *Post-Test* berdistribusi normal, sehingga pengujian data dapat dilanjutkan dengan menggunakan uji

T berpasangan (*Paired Sample t-Test*).

a. Uji Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir terhadap tingkat kecemasan Ibu Perimenopause.

Tabel 4.6 Uji T Test

	Kecemasan	Frekuensi (f)	t	Sig. (2-tailed)
PRE TEST	Tidak Ada Kecemasan	0	20,136	0,000
	Kecemasan Ringan	10		
	Kecemasan Sedang	12		
	Kecemasan Berat	12		
POST TEST	Tidak Ada Kecemasan	0	20,257	0,000
	Kecemasan Ringan	25		
	Kecemasan Sedang	8		
	Kecemasan Berat	1		

Tabel 4.6 merupakan hasil uji *T Test* (Uji Pengaruh relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan ibu perimenopause) dari hasil uji *T Test* menunjukkan bahwa nilai Signifikansi pada variable *Pre Test* sebesar 0,000 dan variable *Post Test* sebesar 0,000 dimana nilai Sig (2-tailed) < 0,05 maka keputusannya adalah H_a diterima H_0 ditolak, artinya terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan pada ibu perimenopause.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Pada karakteristik responden ibu perimenopause berdasarkan umur yaitu terdapat 21 responden (61.8%) berusia 48-51 tahun. Menurut Black (2014) penuaan adalah salah satu faktor resiko yang menimbulkan kecemasan / stres, umumnya terjadi perubahan-perubahan dalam kehidupan yang dapat menimbulkan kecemasan/stres pada individu. Pada saat

kecemasan meningkat maka sistem saraf simpatis meningkatkan rangsangan atau memacu organ tubuh, memacu meningkatkan denyut jantung dan pernafasan serta menimbulkan penyempitan pembuluh darah tepi (peripheral) dan pembesaran pembuluh darah pusat.

Pada penelitian Suratun,dkk (2015) memperoleh adanya pengaruh usia pada tingkat kecemasan yang dialami pasien pasca stroke di rumah sakit muhammadiyah Palembang. Sejalan dengan penelitian Indra Kurniawan (2018) yaitu sebanyak 67,8% lansia dengan hipertensi memiliki tingkat kecemasan tinggi.

Menurut asumsi peneliti bahwa faktor usia sangat berpengaruh dalam proses terjadinya kecemasan pada seseorang, semakin bertambahnya usia maka sangat rentan mengalami gangguan emosional sehingga mereka lebih cenderung mengalami gangguan kecemasan atau emosional dalam hidupnya. Dengan berzikir akan terjadi relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan.

2. Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan

Pada karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan terdapat 23 responden (67,6%) Tidak Tamat Pendidikan Sekolah Dasar, tingkat pendidikan seseorang dapat mempengaruhi kemampuan kognitif. Kemampuan kognitif membentuk kemampuan berfikir seseorang, meliputi kemampuan untuk memahami faktor-faktor yang berkaitan kondisi yang dialaminya tetapi bukan berarti bahwa seseorang yang berpendidikan rendah pastilah berpengetahuan rendah pula. Karena peningkatan pengetahuan seseorang tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal tetapi juga dapat diperoleh dari sumber informasi lain.

Penelitian Wowiling (2013) menemukan bahwa tidak ada hubungan antara pendidikan dengan tingkat kecemasan, sejalan dengan penelitian Suratun,dkk (2015) memperoleh tidak adanya pengaruh pendidikan dengan tingkat kecemasan yang dialami pasien pasca stroke di rumah sakit muhammadiyah Palembang.

Menurut asumsi peneliti bahwa pengetahuan tidak hanya diperoleh dalam pendidikan formal tetapi banyak media yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan. Sehingga tidak adanya pengaruh kecemasan yang dialami ibu

perimenopause terhadap tingkat pendidikannya.

3. Tingkat kecemasan ibu perimenopause sebelum diberikan terapi relaksasi dzikir

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa sebelum melakukan terapi relaksasi dzikir seluruh responden memiliki kecemasan, baik kecemasan ringan, kecemasan sedang hingga kecemasan berat. Dari data pretest terdapat 10 responden mengalami kecemasan ringan, 12 responden mengalami kecemasan berat, dan 12 responden mengalami kecemasan berat. Mayoritas memiliki kecemasan sedang dan berat yaitu sebanyak 12 orang (35,5%).

Tingkat kecemasan yang dirasakan oleh responden dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain yaitu usia, nilai budaya dan spiritual, pendidikan, keadaan fisik, dukungan sosial, tahap perkembangan, pengalaman masa lalu. Perbedaan kecemasan yang dialami responden pun berbeda antara yang satu dengan yang lainnya. Hal ini dikarenakan masing-masing responden memiliki keadaan psikis yang berbeda sehingga mereka juga mempunyai sikap yang berbeda dalam menyikapi setiap perubahan yang terjadi pada saat menopause (Thbihari, Andreecia an senilo, 2015).

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Farhatun Hayati (2017), intervensi yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan terapi music klasik diberikan pada wanita menopause yang mengalami tingkat kecemasan ringan dan tingkat kecemasan sedang. Hasil uji statistic menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna sebelum diberikan terapi music klasik dengan sesudah diberikan terapi relaksasi music klasik dengan nilai p value 0,000 atau $p < 0,005$.

Menurut asumsi peneliti bahwa berbagai perubahan fisik dan psikologis seperti rasa panas (hot flushes),berkeringat di malam hari (night sweats), inkontinensiaurin, gangguan tidur, disfungsi seksual, depresi, kecemasan, suasana hati tidak stabil, kehilangan ingatan, kelelahan, sakit kepala, nyeri pada tulang dan berat badan berlebihan sehingga kondisi seperti ini perlu segera diatasi karna akan mempengaruhi pemikiran dan emosi ibu perimenopause tersebut sehingga akan mengakibatkan proses kehidupannya terganggu.

4. Tingkat kecemasan ibu perimenopause setelah diberikan terapi relaksasi dzikir

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan yaitu tingkat kecemasan berat dari 12 orang menjadi 1 orang (2,9%), tingkat kecemasan sedang dari 12 orang menjadi 8 orang (23,5%) dan 25 orang mengalami kecemasan ringan (73,5%). Artinya terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi relaksasi dzikir.

Manfaat dzikir yaitu menentramkan dan menghilangkan rasa takut, membuat hati menjadi damai dan rasa takut yang meliputi jiwa perlahan-lahan dapat ditundukan. Apabila manusia mengalami kesulitan, kesusahan dan kegelisahan maka berdzikirlah. Melalui dzikir, hati menjadi tenang, damai, melalui kedamaian ini maka jiwa dipenuhi oleh emosi positif seperti bahagia dan optimis dalam menghadapi masa menopause. (Samsul Munir Amin & Haryanto, 2017).

Temuan penelitian ini sejalan dengan temuan (Farhatun hayati, 2017) yaitu sesudah diberikan terapi music klasik dari 10 responden yang mengalami kecemasan ringan menjadi 8 responden yang tidak mengalami kecemasan, dan dari 12 responden yang mengalami kecemasan sedang menjadi 14 responden yang mengalami kecemasan ringan. Artinya ada penurunan tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi music klasik dari kecemasan ringan menjadi tidak ada kecemasan, dan kecemasan berat menjadi kecemasan ringan.

Menurut asumsi peneliti bahwa setelah melakukan terapi relaksasi dzikir yaitu dengan membaca dzikir al baqiyatushalihah sebanyak 33x setiap selesai solat 5 waktu selama 7 hari dapat memberikan respon relaksasi yang dapat menimbulkan perasaan tenang, tenang juga memberikan perasaan lebih dekat dengan Allah SWT yang dapat memberikan ketenangan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yaitu dengan tingkat kepercayaan 95% nilai Sig (2-tailed) $< \alpha$ maka H_0 ditolak atau Terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi dzikir dengan tingkat kecemasan pada wanita menopause di posyandu lansia desa Kopang **rembiga**.

5. Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir terhadap tingkat kecemasan Ibu Perimenopause

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa uji normalitas pada data menunjukkan nilai Signifikasi pada variabel Pre Test dan variabel Post Test memiliki nilai Sig. $> 0,05$ yang artinya data berdistribusi normal, sehingga analisis uji pengaruh yang digunakan adalah Uji T Test.

Hasil Uji Pengaruh relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan ibu perimenopause variabel Pre Test dan variabel Post Test memiliki nilai signifikansi $< 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan pada ibu perimenopause.

Kecemasan digambarkan sebagai suatu perasaan tidak menentu yang memiliki kemampuan untuk berdampak pada psikologis manusia, yang melibatkan perasaan, perilaku, dan respon-fisiologis. Orang yang mengalami kecemasan dapat terjadi gangguan keseimbangan pribadi seperti tegang, resah, gelisah, takut, dan berkebinging. Orang dengan kecemasan akan merasa jauh dari perasaan bebas (Hayat, 2014).

Terapi dzikir sendiri merupakan bentuk perlakuan atau pengobatan dengan menggunakan kalimat-kalimat zikir yang dihayati dan dibaca secara berulang-ulang dengan tujuan untuk mengurangi gejala negatif. Manusia adalah makhluk spiritual karena itu tentu saja kita tidak bisa melepaskan diri dari kebermaknaan spiritual, sering kali orang-orang yang meninggalkan dunia spritualnya menjadi mudah terombang-ambing dalam keseimbangan, keraguan, dan kehilangan makna dalam hidupnya (Endah wulandari dan Fuad Nashori, 2014).

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Dwi Astuti (2019) dengan tujuan mengetahui pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien post SC. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menggambarkan tingkat kecemasan pasien post SC sebelum diberikan perlakuan. Kelompok intervensi memiliki nilai mean lebih tinggi daripada kelompok control, demikian pula pada nilai mediannya.

Untuk tingkat tingkat kecemasan terendah pada kelompok intervensi adalah 10 dan tertinggi adalah 31, sedangkan pada

kelompok kontrol tingkat kecemasan terendah adalah 6 dan tertinggi adalah 17. Dari hasil uji paired t Test diperoleh ada perbedaan (perubahan) tingkat kecemasan pasien post SC sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi dzikir pada kelompok intervensi dengan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,005$.

Menurut asumsi peneliti bahwa dzikir sebagai terapi adalah pondasi dari setiap bentuk terapi sufistik yang tujuannya membimbing pasien untuk kembali kepada Allah SWT dan senantiasa mengingatkannya. Sehingga kecemasan yang dialami oleh ibu perimenopause akan teratasi apabila selalu menerapkan dzikir sebagai relaksasi pada dirinya.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden berdasarkan umur yaitu ibu perimenopause yang berusia 45 – 47 tahun sebanyak 13 responden (38,2 %), ibu perimenopause yang berusia 48 – 50 tahun sebanyak 21 responden (61,8%). Sedangkan karakteristik responden berdasarkan pendidikan yaitu ibu perimenopause yang tidak tamat SD sebanyak 23 responden (67,6%), ibu perimenopause yang tamat SD sebanyak 7 responden (20,6%), dan ibu perimenopause yang tamat SMP sebanyak 4 orang (11,8%).
2. Tingkat kecemasan ibu perimenopause di Posyandu Lansia Kopang Rembiga sebelum melakukan terapi relaksasi dzikir mayoritas memiliki kecemasan sedang dan berat yaitu sebanyak 12 orang (35,5%).
3. Tingkat kecemasan setelah diberikan terapi relaksasi dzikir yaitu tingkat kecemasan berat dari 12 orang menjadi 1 orang (2,9%), tingkat kecemasan sedang dari 12 orang menjadi 8 orang (23,5%) dan 25 orang mengalami kecemasan ringan (73,5%).
4. Terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi dzikir dengan tingkat kecemasan pada ibu perimenopause di posyandu lansia dusun bora desa Kopang rembiga dengan nilai p value = 0,000 atau $p < 0,005$ yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan

pada ibu perimenopause.

SARAN

1. Bagi Ibu Perimenopause

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi dan informasi tentang adanya pengaruh terapi relaksasi dzikir dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu perimenopause sehingga dapat menangani masalah kecemasan yang terjadi pada ibu perimenopause.

2. Bagi Bidan di Puskesmas

Penelitian mengenai terapi relaksasi dzikir ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi bidan atau tenaga kesehatan untuk menjadikan terapi tersebut sebagai salah satu intervensi mandiri dalam membantu meringankan kecemasan pada ibu perimenopause yang mengalami kecemasan, baik kecemasan ringan maupun kecemasan sedang.

3. Bagi Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Tengah

Bagi Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Tengah diharapkan dapat memberikan informasi tentang adanya pengaruh pemberian terapi relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada ibu perimenopause sehingga dapat menangani kecemasan yang dialami.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi Institusi Pendidikan diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang terapi relaksasi dzikir dalam penanganan kecemasan, kemudian dapat digunakan sebagai bahan tambahan untuk penelitian lebih lanjut serta sebagai keperluan referensi ilmu kebidanan dalam penanganan kecemasan bagi wanita yang sudah memasuki masa perimenopause.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini direkomendasikan untuk penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh terapi relaksasi dzikir pada wanita menopause yang mengalami kecemasan atau jenis kecemasan lainnya dengan jumlah responden yang lebih banyak dan menggunakan desain metode penelitian eksperimen dengan adanya kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, W. N., & Subandi, S. (2014). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*.
- Arif Rifa'i, Muh. Nasib.(2017).Taisiru al Alliyul qadir li Ikhtishari Tafsir Ibnu Katsir, Riyadh: Maktabah Ma'arrif, 1989. Terjemahan, Syihabuddin,Jakarta: Gema Insani Press
- Badan Pusat Statistik Indonesia (BPS). (2020). Presentase Penduduk Indonesia Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin.
- Basit Abdul. (2017). *Impact of Leadership Style On Employee Performance (A Case Study On a Private Organisation In Malaysia)*. Jurnal.
- Black, Joyce., & Hawks, Jane Hokanson. (2014). Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinisi untuk Hasil yang diharapkan. Edisi Bahasa Indonesia. Penerjemah Mulyanto J. Dkk. Edisi 8. Buku 3. Elsevier. Singapore.
- Chand, S. P., & Marwaha, R. (2021). *Anxiety (1st ed)*. StatPearls Publishing LLC.
- Dahlan, S.M. 2013. Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel. Jakarta : Salemba Medika.
- Daimul Ikhsan, Muhamad Irsyadi Fahmi, & Asep Mafan (2017). Model Psikoterapi Zikir dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *Jurnal of Multidisciplinary Studies*. Vol.1
- Endah Wulandari, & Fuad Nashori, (2014). Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 6(2), 235–250.
- Faradini., Rosdiana, D (2016). Gambaran Tekanan darah Pra dan Pasca Berdzikir Pada Anggota Majelis Dzikir Al-Hidayah Pekanbaru. *JOM FK Vol.3 No.2*
- Farida Kartini, Ingrid, Farahdiba, Latihani. (2020) Pengaruh Penyuluhan Menopause Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause dalam Menghadapi Menopause di Padukuhan Kalongan Maguwoharjo Depok Selemman Yogyakarta. Jurnal.
- Guyton A, Hall J. (2012). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. 11th ed. Jakarta: EGC